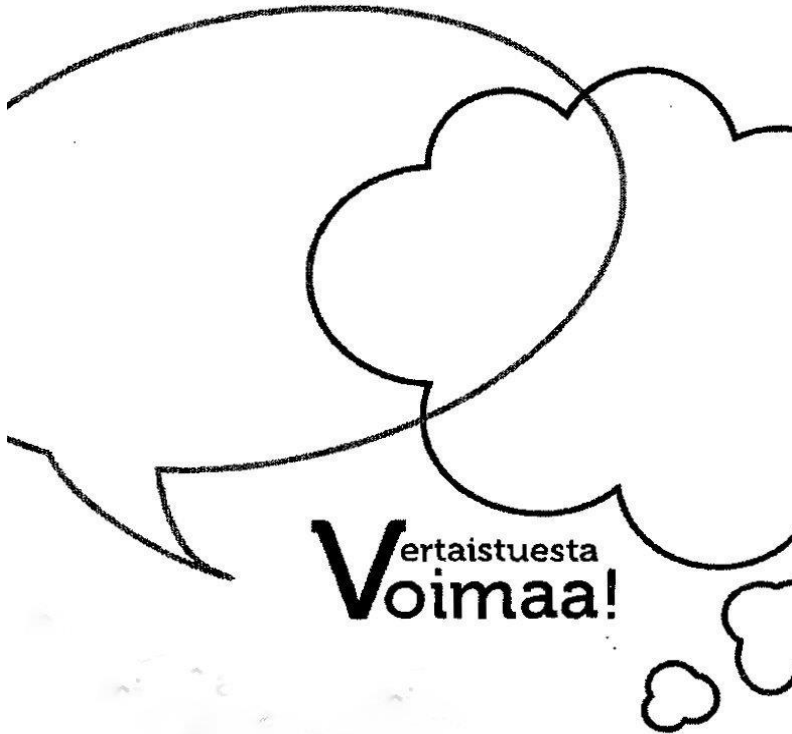


# AATU

4/2022



Kymenlaakson  
AVH-yhdistys ry



[www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi](http://www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi)

## KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2023

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| puheenjohtaja                    | Tomi Iivonen puh.040 762 6239<br><a href="mailto:tomi.iivonen@dnainternet.net">tomi.iivonen@dnainternet.net</a>  |
| sihteeri ja jäsenasiat           | Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177<br><a href="mailto:marjo.toyryla@hotmail.com">marjo.toyryla@hotmail.com</a>   |
| varapuheenjohtaja                | Kari Stenholm puh.040 156 3117<br><a href="mailto:kari1.stenholm@gmail.com">kari1.stenholm@gmail.com</a>   |
| <b>hallituksen muut jäsenet:</b> |  |
| varsinaiset jäsenet              | Hannu Suuronen puh.0500 525 949<br><a href="mailto:hannu.suuronen@gmail.com">hannu.suuronen@gmail.com</a>  |
| varajäsenet                      | Pertti Töyrylä puh. 044 562 3240<br>Päivi Viira <a href="mailto:paivi.viira@gmail.com">paivi.viira@gmail.com</a><br>Esa Vitikainen puh. 040 547 4473<br><a href="mailto:vitikainenesa@gmail.com">vitikainenesa@gmail.com</a> |

### ALUEKERHOT

#### ***Haminan AVH – kerho***

Tarkka-ampujankatu 1, Hamina  
Kokoontuminen joka kuukauden toinen tiistai klo 13  
Kerhovastaava Esa Vitikainen, puh 040 547 4473

#### ***Kotkan AVH – kerho***

Kumppanuustalo VIIKARI, Mariankatu 24, Kotka  
Kokoontuminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16  
Kerhovastaava Tomi Iivonen puh 040 762 6

#### ***Kouvolan AVH – kerho***

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola  
Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko  
kerhoilta klo 18, kahvit klo 17.30 alkaen  
Kerhovastaava Tomi Iivonen puh 040 762 6239

## PUHEENJOHTAJAN JORINOITA

Käsissäsi on tällä hetkellä viimeiset jorinat. Hallitus on päättänyt nimittäin lopettaa Aatun ilmestymisen, ainakin toistaiseksi. Lehdestä on tullut yhdistykselle taloudellinen taakka, eikä tekijöitäkään ole liiemmin ilmennyt jäsenien joukosta. Tästä lehdestä voit lukea, miten hallitus on tulevan tiedotuksen suunnitellut ja miten aikoo sen tulevaisuudessa toteuttaa.

Kotkan kerhotoiminta potee myös tekijöiden ja osanottajien vähyyttä. Toistaiseksi olemme Stenholmin Karin kanssa yhdessä pitäneet huolta siitä, että toiminta on Kotkassa säilynyt, mutta melko huonolla menestyksellä. Jos emme tulevan kevään aikana saa toimintaa elpymään, uhkaa Kotkan kerhotoimintaa loppuminen, ja sitähän emme saa päästää tapahtumaan. Kaikki kotkalaiset jäsenet siis herätkää. Marraskuun 28. päivä maanantaina klo 16.00 tapaamme Viikarissa!

Joulu lähestyy taas joidenkin mielestä uhkaavasti, mutta minun mielestäni kovin odotetusti. Saan kaikki lapseni kotiin, kun tyttärenikin matkustaa miehineen Belgiasta. Meidän yhdistyksemmekin pitää pitkästä aikaa yhteisen joulujuhlan Inkeroisissa joulukuun 9.päivä. Toivottavasti mahdollisimman moni tulee paikalle viettämään yhteistä iloa ja iltaa!

Soitelkaa ja tavataan pikkujouluissa!

**Tomi**



## KOKOONTUMISET

|   |  |
|---|--|
| <b>HAMINAN AVH – KERHO</b><br><u>tiistaina klo 13</u><br>joulukuun 13. päivä<br>tammikuun 10. päivä<br>helmikuun 8. päivä<br>maaliskuun 8. päivä<br>huhtikuun 12. päivä<br>toukokuun 9. päivä         | <b>KOTKAN AVH – KERHO</b><br><u>maanantaina klo 16</u><br>JOULUKUU SOVITAAN<br>MARRASKUUN KERHOSSA<br>tammikuun 30. päivä<br>helmikuun 27. päivä<br>maaliskuun 27. päivä<br>huhtikuun 24. päivä<br>toukokuun 29. päivä |
| <b>KOUVOLAN AVH – KERHO</b><br><u>keskiviikkona klo 18</u><br>joulukuun 21. päivä<br>tammikuun 18. päivä<br>helmikuun 15. päivä<br>maaliskuun 15. päivä<br>huhtikuun 19. päivä<br>toukokuun 17. päivä | <b>YHDISTYS</b><br><br><b>LASKIAISRETKEI 21.2.23</b><br>tiedotetaan myöhemmin lisää  |



**CURLING-ryhmän toiminnan käynnistymisestä ensi vuonna ei ole vielä tietoa**, tiedotetaan myöhemmin ryhmä on kokoontunut perjantaisin klo 13– 14.30 LEHDOKIN NUORISOTILASSA, Lehtomäki, Madekuja 1

@@@@@@@@@@@@@@@@

**PERINTEINEN LASKIAISRETKEI järjestetään  
LASKIAISTIISTAINA 21.2.23**

KESKIVIKKO ilmaisjakelulehdessä ja kotisivuilla tiedotetaan retkestä lisää ensi vuoden puolella !!

# YHDISTYKSEN TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN VUODEN 2023 ALUSTA

Jokaiselle jäsenelle lähetetään **jäsenkirje** vähintään kahdesti vuodessa, toinen alkuvuodesta ja toinen syyskauden alussa. Kirjeissä on pääpiirteet kevään ja syksyn toiminnasta sekä tietysti yksityiskohtaisempaa infoa niistä tapahtumista, jotka on jo löytö lukseen kirjeen ilmestyessä.



-lehdessä on jatkossakin **ilmoitukset yhdistyksen tapahtumista**. Ne löytyvät lehden **järjestöpalstalta** meidän logon alta.



Yhdistyksen **nettisivut** ovat osoitteessa <https://kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi/>. Sivut löytyvät oikein hyvin tavallisilla hakukoneilla. Kirjoita hakukenttään, vaikka kymenlaakso ja avh. Aukeavasta listauksesta löytyvät myös meidän sivut.

**Ajankohtaiset asiat ovat Tapahtumat ja Uutispalsta -välilehdillä.**

## › Etusivu

- › Tapahtumat
- › Yhteystiedot
- › AVH
- › Afasia
- › Kerhot
- › Liity jäseneksi
- › Kuvagalleria
- › Uutispalsta

Haluamme jatkossa tiedottaa myös **sähköpostin ja tekstiviestien avulla**. Tällä hetkellä jäsenrekisteristä löytyy sähköisiä yhteystietoja vain noin viidesosalle jäsenistä. Jos Sinulla ei ole omaa sähköpostia, mieti voisiko joku läheisesi ottaa viestit vastaan omaan sähköpostiinsa ja välittää tiedot edelleen Sinulle.

Ole ystävällinen ja **ilmoita jäsenrekisteriin sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Ilmoitukset ottaa vastaan sihteerimme Marjo-Riitta Töyrylä**, puh. 050 372 1177, marjo.toyryla@hotmail.com.

\*\*\*\*\*

## **PIKKUJOULUJUHLA INKEROISISSA !**

Vietämme taas pitkästä aikaa yhteistä joulujuhlaa **INKEROISTEN PALVELUTALON YHTEYDESSÄ TOIMIVASSA RAVINTOLA SYREENISSÄ**. Ravintolan osoite on Valtatie 9, 46900 INKEROINEN

### **AIKA ON JOULUKUUN 9. PÄIVÄ KLO 18**

Tulkaa kaikki paikalle, tarkoitus on liikkua vanhaan tapaan omilla kulkuneuvoilla. Kotkalaisille ja haminalaisille jäsenille järjestetään tarvittaessa yhteiskuljetus. Kuljetuksen tarpeesta voitte kertoa ilmoittautumisen yhteydessä.

ILMOITTAUTUMISET TOMILLE p. 040-762 6239 tai sähköpostilla [tomi.iivonen@dnainternet.net](mailto:tomi.iivonen@dnainternet.net)

Omavastuu juhlasta on 10 euroa ja yhteiskuljetuksista 10 euroa.

Tuokaa pieni paketti mukanne, jos haluatte, että pukki muista teitä paketilla. Illalla järjestetään myös arpajaiset

# Terveisiä Aivoliitosta

Tunnelmallinen tervehdys Kymenlaaksoon – vuosi lähenee loppuaan ja moni varmaan jo odottelee joulunajan viettoon rauhoittumista. Vaikka katse olisi jo tulevassa vuodessa, haluan nostaa esille muutaman Aivoliiton ajankohtaisen asian tältä vuodelta. Moni näistä asioista on ajankohtainen vielä vuodenvaihteen jälkeenkin. Toivon, että näistä vinkeistä on hyötyä teille Kymenlaakson AVH-yhdistyksen jäsenille!

## AVH-kurssit

Aivoliiton kurssiesite vuodelle 2023 on julkaistu ja löytyy verkkosivuiltamme osoitteesta

**[www.aivoliitto.fi/palvelut/kurssit/avh-kurssit](http://www.aivoliitto.fi/palvelut/kurssit/avh-kurssit)**. Aivoliiton AVH-kurssit on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja heidän läheisilleen. Kursseilla on mahdollisuus tavata muita aivoverenkiertohäiriön sairastaneita ja heidän läheisiään. Kursseilla on mahdollisuus keskusteluun, kokemusten vaihtoon sekä monipuoliseen toimintaan ammattilaisten ohjaamissa vertaisryhmissä. Kursseilla autetaan ja tuetaan kuntoutujaa ja hänen läheisiään vahvistamaan omaa ja perheen hyvinvointia sekä elämään mahdollisimman täysipainoista arkea. Suosittelen lämpimästi tutustumaan kurssiesitteeseen ja hakemaan mukaan itseä kiinnostavalle kurssille!

## Vertaistuki

Kurssit ovat tärkeitä vertaistuen paikkoja, mutta vertaistukea on saatavilla myös monin muin tavoin. Yhdistykset tarjoavat monenlaista toimintaa paikallisesti, kun taas Aivoliitossa huolehdimme vertaistuen saatavuudesta ympäri Suomen. Aivoliiton valtakunnallisesta vertaistukivälityksestä voit hakea henkilökohtaista vertaistukihenkilöä. Vertaistukihenkilömme ovat koulutettuja ja vaitiolovelvollisia vapaaehtoisia, jotka tarjoavat

keskustelutukea niin aivoverenkiertohäiriön sairastaneille kuin heidän läheisilleen. Ota yhteys sähköpostitse **vertaistuki@aivoliitto.fi**, viestiisi vastaa Aivoliiton ammattilainen, joka aloittaa sopivan vertaistukihenkilön etsinnän. Mikäli käytät mielelläsi digilaitteita ja vertaistuen hakeminen verkon kautta tuntuu omalta jutulta, suosittelen lataamaan puhelimeen Toivo-vertaistukisovelluksen AppStoresta tai GooglePlay-kaupasta. Olka-toiminnan koordinoimasta vertaistukisovelluksesta löytyy myös Aivoliiton vertaistukihenkilöitä.

## **Palveluohjaus tarjoaa tiedollista tukea**

Tiedollista tukea aivoverenkiertohäiriön sairastaneille sekä heidän läheisilleen tarjoaa Aivoliiton palveluohjaus, jonka aukioloajat laajenivat viime keväänä. Palveluneuvontamme opastaa mm. sosiaali- ja terveyspalveluihin, sosiaaliturvaan sekä kuntoutukseen liittyvissä kysymyksissä. Saat yhteyden neuvontaan puhelimitse numerosta **044 4019 077**:

- Maanantaisin klo 12–15 puheluun vastaa terveyden- ja sosiaalialan ammattilainen.
- Parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 13–16 puheluun vastaa sosiaalityöntekijä.

Voit olla yhteydessä myös sähköpostitse:

**palveluohjaus@aivoliitto.fi**. Viesteihin pyritään vastaamaan viikon sisällä.

## **Tuetut lomät**

Virkistystä arkeen tarjoavat tuetut lomät. Vuonna 2023 Maaseudun Terveys- ja lomahuolto (MTHL) järjestää kolme Voimaa vertaisuudesta -lomaa aivoverenkiertohäiriön sairastaneille läheisineen. Lisätietoa lomista löytyy mm. Kymenlaakson AVH-yhdistyksen verkkosivujen uutispalstan kautta. Suosittelen tutustumaan ja hakemaan mukaan lomalle!



## Etsimme uusia vertaistukihenkilöitä Kymenlaaksoon – tule mukaan toimintaan!

Oletko joskus pohtinut vapaaehtoiseksi lähtemistä?

Suunnittelemme vertaistukihenkilökoulutusta Kymenlaaksoon ensi vuodelle, joten nyt on oiva mahdollisuus lähteä mukaan toimintaan!

Vertaistuki on sitä, että saman kokeneet henkilöt voivat ymmärtää ja auttaa toisiaan sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen.

Vertaistukihenkilöiksi tarvitaan sekä aivoverenkiertohäiriön sairastaneita että heidän läheisiään. Kerron mielelläni lisää, ota yhteyttä: [inka.panttila@aivoliitto.fi](mailto:inka.panttila@aivoliitto.fi) / 044 724 4970.

Lopuksi haluan toivottaa koko Aivoliiton väen puolesta tunnelmallista joulunaikaa ja kaikkea hyvää vuoteen 2023! Toivomme, että voimme olla yhdessä Kymenlaakson AVH-yhdistyksen kanssa mukana ja tukena arjessanne myös tulevana vuonna.

Terveisin

**Inka Panttila, vapaaehtoistoiminnan suunnittelija**

Aivoliitto 

# NÄKYVIÄ JÄLKIÄ JÄÄ

Keväällä tulee kahdeksan vuotta siitä, kun sairastin aivoverenkiertohäiriön. Itselleni on selvää, että sairaskohtauksesta jäi jälkiä, muut ihmiset eivät aina huomaa mitään. Tai jos huomaavat, panevat sen muuhun piikkiin: eukko huojahtelee, on vissiin käynyt iltapäiväkaljalla.

Tätä kirjoittaessa tulee lukuisia kirjoitusvirheitä, oikoluku on välttämätöntä, sillä kirjaimia puuttuu tai ne ovat väärinpäin. Kuitenkin jotenkin sitä pitää vaan pakertaa elämää eteenpäin, sillä mennään mitä on jäljellä. Työelämästä piti luopua ja harrastuksistakin on jäljellä vain ne, joista suoriutuu näillä edellytyksillä.

Päällepäin näkyy halvauksen aiheuttamat neurologiset seuraukset, jotka tunnistavat ne, joilla itsellään tai jonka läheisellä on samat seuraukset. Vaikka liikuntakyky on saattanut palata, on se enemmän tai vähemmän huteraa riippuen ulkoisista haasteista kuten lämpö/kylmyys, liukkaus/ eritasoiset kadut, korokkeet tai vieras paikka ja väenpaljous. Käsi koukistuu ja jalka jäykistyy sekä askel muuttuu horjuvaksi tasapainoa hakiessa.

Uimataidon menetys on siirtänyt minut vesijumpan ja vesijuoksen harrastajaksi. Nyt kun taas on voinut aloittaa liikunnan covidin hieman hellitettyä puruotettaan ja kun piikkiä on tullut lapaan kuin neulatyynyyn. Polkupyöräily on mahdotonta, edes tandemilla ei voi ajaa, kun saattaa kaataa etummaisinkin kuskin mellastaessaan takaosassa.

Vähemmän fyysiset harrastuksetkin ovat ottaneet aikansa palautuakseen. Viiteen vuoteen ei kirjojen lukemisesta tullut mitään. Eikä äänikirjojen kuuntelusta. En pystynyt keskittymään lukemiseen, saati pitkäveteiseen kuuntelemiseen. Juoni ei kiinnostanut ja jos yritin vähän kerrallaan, olin hukannut juonen ja sankarit. Ainoa huvi tuntui olevan villasukkien neulominen, sillä niiden tekoa voi katsoa

joka päivä youtubesta uudelleen, että miten se kantapää eilen onnistui, kun tänään ei mitään käsitystä kuinka se neulotaan.

Lohdullista kyllä ykskaks huomasi pystyväni taas lukemaan. Hurraa! Aivomme ovat uskomattomat näköjään, sillä kirja kerrallaan yllätyin huomattessani, että vanha taito on tallella. Vaatimustaso on tosin laskenut, aloitin dekkareilla ja vasta nyt olen tarttunut vaativampaan kaunokirjallisuuteen. Viime talvena luin usean viikon ajan jopa espanjaksi yhden kaunokirjallisen teoksen ja siitä suoriuduttuani tuuletin kunnolla.

Espanjan opiskelussa nuo näkymättömät jäljet aivoissani ovat panneet hermot koetukselle. Ikä on yksi tekijä, joka jokaisella terveemmälläkin tekee uuden kielen oppimiseen haastetta. Mutta AVH tekee tempunsa siinä, että juuri kun luulet oppineesi ulkoa verbien epäsäännölliset muodot, huomaat niiden kadonneen päästä kuin villasukkan kantapään tekemisen! Lohduttavaa on se, että ei lopu harrastus ja tekeminen, mutta raivostuttavaa on huomata menettäneenä taas yhden taidon eli uuden oppimisen helposti.

Yllättävää on myös se, miten tekee mieli reagoida, kun joku ihminen huomaa ulkoiset sairauden jäljet. Eräällä retkellä kävellessämme yksi rouva tokaisi minulle "sinähän olet sairastanut AVH:n". Tunsin että nyt mennään iholle ja vastasin myönteisesti, mutta tunsin samaa tunnetta, kun jos joku tokaisee ,että oletpas lihonut tai muuta yhtä henkilökohtaiseen habitukseen liittyvää. Olen sairastunut, mutta en ole valmis keskustelemaan siitä kuin se kuuluisi kenellekään muulle. Sairastan vähän muutakin, mutta en avaudu niistä kuin lääkäriini kanssa ja koin hetken halua napauttaa jotakin ilkeää. Mutta myös nämä äkilliset hermostumiset ovat laantuneet vuosien myötä ja osasin ottaa tilanteen tyynesti.

Jälkiä jää ja näköjään osa korjautuu pikkuhiljaa. Niiden jälkien kanssa mitkä eivät korjaudu pystyy näköjään kohtuullisesti elämään.

**Virpi Herranen**

***Virpille tuhannesti paljon kiitoksia  
matkakertomuksista ! Niitä on ollut mukava lukea !***

# TOIMINTASUUNNITELMA 2023

## YLEISTÄ

Kymenlaakson AVH-yhdistys ry on Kymenlaakson Hyvinvointialueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdessäolo-,etu- ja palveluyhdistys**. Sen tarkoituksena on toimia avh:n sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdyssiteenä** ja **tukijana**, sekä **tehdä tunnetuksi** edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Yhdistys on Aivoliiton jäsen ja kuuluu paikallisiin vammaisjärjestöihin ja tekee yhteistyötä niiden kanssa. Suunnitelmavuosi on yhdistyksen 35. toimintavuosi. Vuoden avaintoimintoja ovat vertaistuki, virkistys, yhdessäolo, liikunta ja musiikki.

## JÄSENISTÖ

Yhdistyksessä on tällä hetkellä n. 210 jäsentä. Tavoite on edelleen aktiivisten jäsenten lisääntyminen. Vastasairastuneiden saamiseksi yhdistyksen jäseniksi pyritään entistä tehokkaammin lisäämään yhteistyötä Hyvinvointialueen hoitoyksiköiden kanssa.

## HALLINTO

Sääntöjen mukaan yhdistyksen päätösvaltaa käyttää jäsenistö kaksi kertaa vuodessa kokoontuvissa vuosikokouksissa. Syyskokous valitsee hallituksen, johon kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kuusi kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Lisäksi valitaan kaksi toiminnantarkastajaa ja heille varahenkilöt valvomaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa.

## **VARSINAINEN TOIMINTA**

- *Tiedotustoiminta*

Yhdistyksen hallitus lähettää ainakin kaksi kertaa vuodessa JÄSENKIRJEEN, jossa tiedotetaan jäsenistölle tapahtumista ja toiminnasta. Kotisivuilla tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja sähköpostien käyttämistä tiedotuskanavana pyritään vahvistamaan. Paikallislehtien järjestöpalstoilla on myös tarkoitus jatkaa ilmoittamista.

- *Virkistystoiminta*

Yhdistys pyrkii järjestämään jäsenten toivomusten mukaisesti retkiä ja matkoja erilaisiin kohteisiin. Laskiaisretki on laskiaistiistaina ja marras-joulukuussa kokoonnutaan viettämään yhteistä pikkujoulujuhlaa. Teatteri ja/tai konserttimatkoja tehdään, samoin jatketaan kerhojen keskeisiä grillitapahtumia kesällä. Retkiä ja muita tapahtumia on mahdollista markkinoida myös muille potilasjärjestöille.

- *Yhdistystoiminta*

Yhdistyksen vuosikokoukset pidetään edelleen Kouvolassa. Niiden yhteydessä puhutaan myös tarpeen mukaan ajankohtaisista asioista.

- *Kerhotoiminta*

Yhdistyksellä on kolme aluekerhoa; Haminassa, Kotkassa ja Kouvolassa. Kerhot järjestävät kuukausittain jäsentapaamisia alueensa jäsenille.

- *Vaikuttamistyö*

Yhdistyksen hallitus pyrkii olemaan mukana Hyvinvointialueen muuttuvassa maailmassa. Jäsenyydet eri vammaisneuvostoissa antavat uusinta tietoa, jota hallitus parhaansa mukaan jakaa jäsenilleen.

- *Vertaistukitoiminta*

Vertaistukitoiminta pyritään saattamaan koronaan edeltävään vauhtiin Haminan Hoikussa. Lisäksi olemme avaamassa mahdollisuutta vertaistukitapahtumiin myös Kouvolan Ratamossa. Tarvittaessa liitto on valmis kouluttamaan vertaistukijoita lisää.

- *Liikunta*

Kouvolassa jatkuvaa curling-toimintaa on tarkoitus aloittaa myös Etelä-Kymenlaakson alueella. Lisäksi yhdistys suunnittelee esim. tuolijumppa videoiden avaamista kotisivujen yhteyteen netissä.

- *Yhteistyö terveydenhuollon yksiköiden kanssa*

Yhteistyötä Kymenlaakson Hyvinvointialueen eri yksiköiden kanssa on jo aloitettu. Vertaistukitoiminta on tarkoitus saada käyntiin sekä Haminassa että Kouvolassa. Yhdistys on myös mukana Kouvolassa mahdollisesti vuoden vaihteessa alkavassa OLKA-toiminnassa. Yhdistys pyrkii entistä enemmän solmimaan itse pysyvät suhteet alueen toimijoihin.

- *Muu toiminta*

Yhdistys pyrkii lisäämään tunnettuuttaan osallistumalla erilaisiin tapahtumiin ja esittelemällä niissä toimintaansa. Lisäksi se kertoo aivoverenkiertohäiriöiden riskitekijöistä, oireista ja oireiden mukaisesta hoidon aloituksesta. Tarkoitus on myös osallistua liiton järjestämiin tapaamisiin. Yhteistyötä eri kaupunkien vammaisjärjestöjen ja yhdistysten kanssa on myös tarkoitus lisätä.

## **TALOUS**

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja kunta-avustuksilla. Haemme myös Aivoliitolta avustusta toimintatonnin muodossa. Muina rahoituslähteinä ovat osallistumismaksut.



KYMENLAAKSON AVH - YHDISTYS  
TOIVOTTA A KAIKILLE OIKEIN  
HYVÄÄ JOULUN AIKAA JA  
MUKAVAA UUTTA VUOTTA 2023



**Posti Green**

Tulevista tapahtumista tiedotetaan ilmaisjakelu

 **KESKI** **VIIKKO** - lehdessä ja jäsenkirjeellä ja kotisivuillamme, [www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi](http://www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi)  
( Aatu ei enää ilmesty)

Ole ystävällinen ja **ilmoita jäsenrekisteriin sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Ilmoitukset ottaa vastaan sihteerimme Marjo-Riitta Töyrylä**, puh. 050 372 1177, [marjo.toyryla@hotmail.com](mailto:marjo.toyryla@hotmail.com).

Julkaisija: **Kymenlaakson AVH – yhdistys ry**,  
Painos: 250

PAINO

Digitaalipaino Seppo Talja Oy  
Kouvola, Kouvola  
Kouvola, Kouvola